

Hướng dẫn Ăn uống Lành mạnh cho Người đang Dùng Thuốc chống đông máu Warfarin (Coumadin®)

Một số loại thực phẩm và đồ uống có thể ảnh hưởng đến hiệu quả của warfarin. Thông tin này sẽ giúp bạn lập kế hoạch cho chế độ ăn uống của mình khi dùng warfarin.

Khi chúng ta làm đứt hoặc làm xước da, máu của chúng ta sẽ tạo thành cục máu đông (hay còn gọi là nút) để chúng ta không bị chảy quá nhiều. Vitamin K giúp máu đông lại. Vitamin K có trong nhiều loại thực phẩm khác nhau mà chúng ta ăn. Các loại rau lá màu xanh rất giàu vitamin K.

Một số bệnh và tình trạng có thể khiến máu đông quá nhiều. Khi điều này xảy ra, cục máu đông có thể hình thành trong cơ thể và làm tắc nghẽn dòng chảy của máu. Điều này có thể gây đau tim, đột quỵ, huyết khối tĩnh mạch sâu và các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác.

Nếu máu của bạn đông quá nhiều, bác sĩ có thể kê đơn cho bạn dùng thuốc warfarin.

- Warfarin là một viên thuốc ngăn ngừa đông máu.
- Warfarin làm cho máu đông chậm hơn.
- Vitamin K có tác dụng ngược lại với warfarin và giúp máu của bạn đông nhanh hơn.
- Liều warfarin của bạn sẽ được cân bằng với lượng vitamin K trong chế độ ăn uống thông thường của bạn để làm cho máu đông ở tốc độ an toàn.

Vì vậy, điều quan trọng là phải ăn cùng một lượng Vitamin K mỗi ngày để thuốc của bạn có hiệu quả tốt nhất.



Các bước quý vị có thể thực hiện

Thực hiện theo một chế độ ăn uống lành mạnh và cân bằng. Bạn không cần phải ngừng ăn các loại rau lá xanh giàu vitamin K. Vitamin K cần thiết cho sức khỏe tốt.

Để giữ cho warfarin của bạn có hiệu quả tốt:

- Tránh những thay đổi lớn về lượng vitamin K bạn ăn từ ngày này sang ngày khác.
- Cố gắng chế biến thức ăn theo cùng một cách. Nếu bạn thường ăn rau lá xanh đã nấu chín, đừng đột nhiên bắt đầu ăn rau sống. Vì rau lá xanh sẽ quắt lại khi nấu chín nên rau nấu chín có thể có nhiều vitamin K hơn rau sống.
- Hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn trước khi ăn natto (đậu tương lên men), bưởi, Seville, hoặc cam tangelo hoặc nước ép của những loại trái cây này, nước ép lựu, nam việt quất (cranberries) hoặc nước ép nam việt quất, trái bơ, dầu cá, dầu hạt lanh, xoài, đu đủ, sữa đậu nành, sushi với rong biển, dâu kỳ tử (goji berry) và trà hoa cúc. Những thực phẩm này có thể thay đổi cách warfarin hoạt động trong cơ thể bạn.

Hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn trước khi thực hiện bất kỳ thay đổi nào đối với chế độ ăn uống của bạn.

Điều này bao gồm trường hợp:

- Bạn dự định ăn nhiều rau lá xanh hơn (ví dụ, bạn ăn nhiều rau hơn vào mùa xuân và mùa hè).
- Bạn bị cúm và không thể ăn thức ăn đặc trong vài ngày.
- Bạn đã ở trong bệnh viện với chế độ ăn uống bị hạn chế (do phẫu thuật hoặc bệnh tật) rồi trở về nhà và tiếp tục chế độ ăn bình thường.
- Bạn dự định đi đến một nơi có các loại thực phẩm khác.

Nếu bạn thay đổi chế độ ăn uống của mình, bác sĩ có thể cần kiểm tra INR (xét nghiệm đông máu) thường xuyên hơn hoặc thay đổi liều lượng warfarin của bạn.

Biểu đồ dưới đây là danh sách các loại rau lá xanh và hàm lượng vitamin K của chúng. **Bạn có thể ăn bất kỳ loại thực phẩm nào trong số này miễn là tổng lượng (mcg) vitamin K bạn ăn vào mỗi ngày đều như nhau.**

- Nếu INR của bạn ổn định và nằm trong ngưỡng an toàn, hãy tiếp tục ăn những thực phẩm bạn thường ăn.

- Nếu INR của bạn không ổn định (đôi khi quá cao và đôi khi quá thấp) hãy sử dụng biểu đồ bên dưới để biết tổng lượng vitamin K bạn đang ăn mỗi ngày.

<i>Rau Lá Xanh</i>	<i>Lượng</i>	<i>Vitamin K (mcg)</i>
Rau cải xoăn (kale), nấu chín	½ chén	561
Cải xoăn (kale), sống	1 chén cắt nhỏ	499
Rau bi-na, nấu chín	½ chén	469
Lá bồ công anh, sống	1 chén cắt nhỏ	452
Lá mù tạc, nấu chín	½ chén cắt nhỏ	438
Cải rổ (collards), nấu chín	½ chén cắt nhỏ	408
Lá củ dền, nấu chín	½ chén	368
Củ cải Thụy Sĩ, sống	1 chén	316
Lá bồ công anh, nấu chín	½ chén	306
Củ cải Thụy Sĩ, nấu chín	½ chén	303
Lá củ cải (turnip), nấu chín	½ chén	280
Ngò tây (parsley), sống	¼ chén	260
Cải rổ (collards), sống	1 chén cắt nhỏ	166
Bông cải xanh raab/Rapini, nấu chín	½ chén	169
Lá củ dền, sống	1 chén	161
Rau diếp, salad trộn (mesclun), sống	1 chén	154
Rau bi-na, sống	1 chén	153
Rau Endive và Escarole, sống	1 chén cắt nhỏ	122
Bắp cải bi xen (Brussel sprouts), nấu chín	4 bắp	118

Bông cải xanh, nấu chín	½ chén	116
Rau diếp xoăn (radicchio), sống	1 chén bào nhỏ	108
Xà lách, lá xanh, sống	1 chén bào nhỏ	103
Bông cải xanh, sống	1 chén cắt nhỏ (hoặc 3 bông)	94
Bắp cải, nấu chín	½ chén bào nhỏ	86
Rau diếp, rau diếp lá dài, sống	1 chén bào nhỏ	61
Xà lách, búp mỡ (butterhead) (boston), sống	1 chén bào nhỏ	60
Bắp cải, sống	1 chén bào nhỏ	56

*Thông tin dinh dưỡng được lấy từ Tờ Thông tin Dinh dưỡng Canada - Canada Nutrient File (2015) <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-eng.jsp>

Những Gợi ý Khác

Các Chế phẩm Bổ sung Vitamin và Khoáng chất

- Nếu bạn dùng chế phẩm bổ sung vitamin hoặc khoáng chất có chứa vitamin K, hãy dùng nó đều đặn mỗi ngày. Nhiều loại vitamin tổng hợp và một số chế phẩm bổ sung canxi và vitamin D có chứa vitamin K.
- Các chế phẩm bổ sung không chứa vitamin K vẫn có thể tương tác với warfarin.

Các Sản phẩm Sức khỏe Tự nhiên (ví dụ như chế phẩm bổ sung có nguồn gốc từ thực vật)

- Nói với bác sĩ của bạn về bất kỳ chất chiết xuất, bột hoặc thuốc nào mà bạn hiện đang dùng. Điều này bao gồm các chế phẩm bổ sung dinh dưỡng (chẳng hạn như viên tỏi, dầu hạt lanh và dầu cá) và thuốc thảo dược (bao gồm trà thảo mộc).
- Nhiều sản phẩm sức khỏe tự nhiên ảnh hưởng đến warfarin. Một số có thể gây những tác động lên warfarin mà vẫn chưa được báo cáo.

Nói chuyện với bác sĩ của bạn nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào

- về việc sử dụng rượu bia
- trước khi bắt đầu hoặc ngừng bất kỳ chế phẩm bổ sung vitamin hoặc khoáng chất nào
- bắt đầu hoặc ngừng bất kỳ sản phẩm sức khỏe tự nhiên nào.



Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

Để có thông tin và lời khuyên dựa trên một thực phẩm cụ thể cũng như các nhu cầu và sở thích dinh dưỡng của quý vị, hãy gọi **8-1-1** và xin nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng của HealthLink BC. Chuyên gia dinh dưỡng sẽ trả lời các câu hỏi và cố vấn cho quý vị về những nguồn tài liệu chỉ dẫn nào có sẵn bằng ngôn ngữ của quý vị.

8-1-1 cung cấp các dịch vụ dịch thuật theo yêu cầu cho hơn 130 ngôn ngữ. Sau khi gọi **8-1-1**, quý vị sẽ được nối kết với một chuyên viên nói tiếng Anh chỉ dẫn các dịch vụ y tế. Để được phục vụ bằng một ngôn ngữ khác, chỉ cần đơn giản nói tên của ngôn ngữ quý vị muốn tìm (ví dụ nói "Tiếng Việt"/"Vietnamese"), và một thông dịch viên sẽ tham gia vào cuộc gọi.

Để có thêm thông tin, xin xem nguồn tài liệu chỉ dẫn sau đây:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Để có thông tin y tế không khẩn cấp được y khoa chấp thuận.

These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.



Ghi chú

Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to www.healthlinkbc.ca/healthy-eating or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.